


*Har du bekymmer som du inte kan prata om  
med dina närmaste eller dina vänner?  
Är du i en överraskande livssituation som kräver beslut,  
men du vet inte var du ska börja?  
Du kan få hjälp från Stödpersonsnätverket för landsbygden!*



*Ofta väntar man för länge på att ta kontakt och tar kontakt först  
när situationen redan har tillspetsats.  
Människan har en otroligt stor toleransförmåga och  
kan kämpa på i åratals i en svår situation.  
Man underskattar lätt sina egna svårigheter och tror  
att man måste klara av dem ensam.  
Människor behöver varandra. Redan det att man får prata med någon  
om saker som tynger en och att någon lyssnar kan hjälpa.*



*Stödpersonen är en frivillig hjälpare som känner till  
förhållandena på landsbygden och som fått utbildning för uppgiften  
att hjälpa andra:  
en person att prata med och tillsammans söka  
en utväg ur de svåra situationerna.  
Stödet innebär i praktiken att stödpersonen lyssnar, diskuterar och stöttar.  
Stödet är konfidentiellt.*



### **Var hittar jag en stödperson?**


*Stödpersonerna för landsbygden hittar du på adressen  
[www.stodperson.fi](http://www.stodperson.fi) eller [www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi).  
Du kan söka stöd anonymt och ta kontakt också med  
en stödperson från en annan ort.*

*Du kan också ringa till stödpersonsnätverkets  
finskspråkiga hjälptelefon 010 504 5760.  
Vi tar emot samtal varje dag kl. 18.00 - 21.00.*



**STÖDPERSONSNÄTVERKET  
FÖR LANDSBYGDEN**

*Stöd från människa till människa*



*Vi utbildar årligen nya frivilliga stödpersoner.  
Om du känner till förhållandena på landsbygden och  
har tid och lust att hjälpa andra är du personen vi söker.  
Tilläggsuppgifter om hur man söker sig till stödpersonsutbildningen hittar du  
på våra webbsidor [www.stodperson.fi](http://www.stodperson.fi) eller [www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)*



STÖDPERSONSNÄTVERKET  
FÖR LANDSBYGDEN

*Stöd från människa till människa*



[www.stodperson.fi](http://www.stodperson.fi)

[www.stodperson.fi](http://www.stodperson.fi)  
[www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)

---

Nätverkets koordinator, tfn 0400 789 481

---

I SAMARBETE MED

Centralförbundet för lant- och skogsbruksproducenter (MTK)

Maa- ja Kotitalousnaiset / ProAgria

Evangelisklutherska kyrkan i Finland / Kyrkostyrelsen

Föreningen för mental hälsa i Finland

Arbetshälsoinstitutet

Landsbygdens bildnings- och kulturförbund

Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt

Svenska lantbruksproducenternas centralförbund

